

## **Аннотация рабочей программы по Физической культуре для 4 класса**

Рабочая программа по Физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г.

№ 1598 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС НОО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, авторской программы В. И. Лях, «Физическая культура». 1-4 классы- М: Просвещение, 2016.

Используемый учебник:

Лях В.И., Физическая культура. Учебник. 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа для 4 класса предусматривает обучение физической культуры в объёме 102 часа в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

Содержание программы:

Знания о физической культуре

Легкая атлетика

Гимнастика с основами акробатики

Лыжная подготовка

Подвижные игры

Кроссовая подготовка

Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.

Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от « 09 » 06 2021 г. № 7



УТВЕРЖДЕНО

Приказом от « 09 » 06 2021 г. № 86

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 4 Б класса  
на 2021-2022 уч. год

Разработчик:

**Андреева Елена Станиславовна**  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).
3. Авторской программы В. И. Лях, «Физическая культура». 1-4 классы- М: Просвещение, 2016.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Сущность специфических образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: не сформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

**С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:**

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Не сформированностью системы произвольной регуляции нарушается выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных

условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

#### **Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы.**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

#### **Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом ГБОУ № 34 Невского района Санкт-Петербурга на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю (34 учебных недель), 102 часа в год.

#### **Тематический план.**

| <i>№</i> | <i>Наименование разделов и тем</i>  | <i>Количество часов</i> |
|----------|-------------------------------------|-------------------------|
| 1        | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока        |

|       |                                         |      |
|-------|-----------------------------------------|------|
| 2     | Гимнастика с элементами акробатики      | 18   |
| 3     | Лыжная подготовка                       | 21   |
| 4     | Лёгкая атлетика                         | 23   |
| 5     | Подвижные игры                          | 18   |
| 6     | Игры с элементами баскетбола, волейбола | 16   |
| 7     | Кроссовая подготовка                    | 6 ч. |
| Итого |                                         | 102  |

### **Формы и методы организации образовательного процесса:**

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные.
- методы организации учебно-познавательной деятельности:
- словесные, наглядные, практические;
- репродуктивные, проблемно-поисковые;
- методы самостоятельной работы и работы под руководством;
- методы стимулирования и мотивации:
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, учебные дискуссии,
- создание эмоционально-нравственных ситуаций);
- методы стимулирования долга и ответственности (убеждения, предъявление требований,
- «упражнения» в выполнении требований, поощрения, порицания).
- методы контроля и самоконтроля
- интерактивные методы обучения
- объяснительно – иллюстративный ,репродуктивный методы:
- рассказ, объяснение, беседа, демонстрация, работа с учебником, компьютером;

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** освоения ПРП для 4-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

#### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

#### **Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

**Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;

- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях**

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

- 0 баллов – не осознает;
- 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
- 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо сесть и т.п.):

- 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
- 1 балл – вербализует крайне редко;
- 2 балла – вербализует по необходимости.

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 4-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные

учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

*Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):*

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

### ***Предметные результаты***

По итогам обучения во 4 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами;
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);



- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

### **Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пяти-балльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

- 5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- 4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.
- 3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.
- 2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

- 5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;
- 4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;
- 3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;
- 2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;
- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

- Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- Уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности. (См. табл.)

| Контрольные упражнения              | Уровень  |         |        |         |         |        |
|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                     | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                     | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Упр. на пресс                       | 25       | 20      | 15     | 23      | 18      | 15     |
| Подтягивание в висе лежа кол-во раз | 18       | 15      | 10     | 15      | 12      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с       | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                  | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с        | 7.00     | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |

В конце 4 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- имитирует движения спортсменов.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания по физической культуре.

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических

качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

##### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

##### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**Коррекционно-развивающие упражнения** Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

#### **Учебно-методический комплекс**

Требования к специальным учебникам, специальным рабочим тетрадям, специальным дидактическим материалам, специальным компьютерным инструментам обучения. Реализация АООП НОО для обучающихся с ЗПР предусматривает использование базовых учебников для сверстников без ограничений здоровья. С учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР применяются специальные учебники, приложения, дидактические материалы, рабочие тетради и пр. на бумажных и (или) электронных носителях.

#### **Для обучающихся:**

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016.

#### **Для учителя:**

1. Лях.В.И Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов./В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе.- Просвещение, 2016.-177с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя./ Изд-во АСТ, 2016.-345с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/сост.Б.И. Мишин.-М.:ООО «Изд-во АСТ»,2015.-211с.
4. Справочник учителя физической культуры./сост.П.А. Киселёв,С.Б. Киселёва//Волгоград : Учитель,2016.-114с.

## **Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий**

Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.

Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

## **Материально-техническая база**

### **1 Демонстрационные печатные пособия**

- 1.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- 1.2 Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения.
- 1.3 Экранно-звуковые пособия
- 1.4 Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
- 1.5 Аудиозаписи.

### **2 Технические средства обучения**

- 2.1 Компьютер.

### **3 Измерительные приборы**

- 3.1 Пульсометр;
- 3.2 Шагомер;
- 3.3 Весы .

### **4 Инвентарь и учебно-практическое оборудование**

- 4.1 Стенка гимнастическая;
- 4.2 Бревно гимнастическое;
- 4.3 Конь гимнастический;
- 4.4 Перекладина гимнастическая;
- 4.5 Брусья гимнастические;
- 4.6 Канат для лазания;
- 4.7 Мост гимнастический;
- 4.8 Скамейки гимнастические;
- 4.9 Гантели наборные;
- 4.10 Маты гимнастические;
- 4.11 Набивные мячи (1,2,3 кг);
- 4.12 Мяч малый (теннисный);
- 4.13 Скакалка гимнастическая;
- 4.14 Палка гимнастическая;
- 4.15 Обруч гимнастический;
- 4.16 Коврики массажные;
- 4.17 Стойки и планки для прыжков в высоту;
- 4.18 Флажки разметочные;
- 4.19 Нагрудные номера;
- 4.20 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- 4.21 Мячи баскетбольные;
- 4.22 Сетка волейбольная и стойки волейбольные;
- 4.23 Мячи волейбольные;
- 4.24 Ворота футбольные;
- 4.25 Мячи футбольные;
- 4.26 Насос для мячей;
- 4.27 Аптечка медицинская.

## Календарно- тематическое планирование по физической культуре 4 Б класс

| №<br>п/п                     | Дата |      | Тема урока<br>(элементы содержания)                                                                                                                                          | Тип<br>урока                            | Кол-<br>во<br>часов | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |  |
|------------------------------|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|
|                              | план | факт |                                                                                                                                                                              |                                         |                     | Освоение предметных<br>знаний                                                                                                                                                                                                                                      | Универсальные действия (УУД)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вид<br>контроля |  |
| 1.                           | 2.   | 3.   | 4.                                                                                                                                                                           | 5.                                      | 6.                  | 7.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 9.              |  |
| <b>Легкая атлетика 12 ч.</b> |      |      |                                                                                                                                                                              |                                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |  |
| 1.                           |      |      | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика<br>Разновидности ходьбы. Ходьба по<br>разметкам. Ходьба с преодолением<br>препятствий.                                                     | Вводны<br>й                             | 1ч.                 | Научатся: - выполнять<br>действия по образцу,<br>соблюдать правила техники<br>безопасности на уроках<br>физической культуры,<br>выполнять комплекс УГГ.<br>правильно выполнять<br>основные движения в ходьбе<br>и беге; бегать с максимальной<br>скоростью до 60м. | <b>Познавательные:</b> понимание и<br>принятие цели. включаться в творческую<br>деятельность под руководством учителя;<br><b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять<br>учебную задачу; учитывать выделенные<br>учителем ориентиры действия в новом<br>учебном материале в сотрудничестве с<br>учителем; <b>Коммуникативные:</b><br>используют речь для регуляции своего<br>действия. Задавать вопросы;                                                                  | Текущий         |  |
| 2.                           |      |      | Разновидности ходьбы. Ходьба по<br>разметкам. Бег с ускорением (30м).<br>игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный<br>бег. Развитие скоростных и<br>координационных способностей.      | Изучени<br>е ново-<br>го мате-<br>риала | 1ч.                 | Научатся: самостоятельно<br>выполнять комплекс ут-<br>ренной гимнастики; Бегать на<br>короткую дистанцию.<br>Технически правильно<br>принимать положение<br>высокого старта                                                                                        | <b>Познавательные:</b> понимание и<br>принятие цели. Сформулированной<br>педагогом; <b>Регулятивные:</b> принимают и<br>сохраняют учебную задачу при<br>выполнении упражнений и участии в<br>игре; оценивают правильность<br>выполнения действия; адекватно вос-<br>принимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и<br>приходят к общему решению в<br>совместной деятельности, ориентируются<br>на позицию партнера в общении и<br>взаимодействии. | Текущий         |  |
| 3.                           |      |      | Разновидности ходьбы. Ходьба по<br>разметкам. Ходьба с преодолением<br>препятствий. Бег с ускорением<br>(30м). Игра «Пустое место». ОРУ.<br>Челночный бег. Развитие скорости | Комплек<br>сный                         | 1ч.                 | Научатся:- выполнять ор-<br>ганизующие строевые коман-<br>ды и приемы;- разминаться,<br>применяя специальные бего-<br>вые упражнения; Бегать на<br>короткую дистанцию                                                                                              | <b>Познавательные:</b> самостоятельно<br>выделяют и формулируют<br>познавательные цели. <b>Регулятивные:</b><br>вносят необходимые коррективы в дей-<br>ствие после его завершения на основе его<br>оценки и учета характера сделанных<br>ошибок. <b>Коммуникативные:</b><br>договариваются и приходят к общему<br>решению в совместной деятельности,                                                                                                                    | Текущий         |  |



|    |  |  |                                                                                                                                                                  |                           |     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |  |
|----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|    |  |  |                                                                                                                                                                  |                           |     |                                                                                                                                                                                                  | ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |  |
| 4. |  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скорости | Комплексный               | 1ч. | Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения;<br>- технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;<br>- технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                                                                                                       | Текущий |  |
| 5. |  |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.                                | Комплексный               | 1ч. | Научатся:<br>-выполнять легкоатлетические упражнения;<br>-ходить под счёт<br>- бегать на короткую дистанцию с ускорением<br>- выполнять бег с высокого старта.                                   | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                               | Текущий |  |
| 6. |  |  | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.             | Изучение нового материала | 1ч. | Научатся:<br>-выполнять легкоатлетические упражнения;<br>-технике движения рук и ног в прыжках;<br>- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников                            | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| 7. |  |  | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».                                                                                                 | Комплексный               | 1ч. | Научатся:<br>- выполнять легкоатлетиче-                                                                                                                                                          | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                                |                           |     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |  |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                                                                    |                           |     | ские упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников                                                         | познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                                                                |         |  |
| 8.  |  |  | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                             | Комбинированный           | 1ч. | Научатся:<br>- выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках;<br>- выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления. | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                   | Текущий |  |
| 9.  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                    | Изучение нового материала | 1ч. | Научатся:<br>- выполнять легкоатлетические упражнения (метания);<br>- технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.                                              | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                 | Текущий |  |
| 10. |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Комбинированный           | 1ч. | Научатся:<br>- выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки);<br>- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников       | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| 11. |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м.                                                                           | Комбинированный           | 1ч. | Научатся: -технически правильно выполнять метание предмета;                                                                                                                     | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают                                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                              |                           |     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |  |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                    |                           |     | -соблюдать правила безопасности во время метания.                                                                        | оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.                                                                          |         |  |
| 12. |  |  | Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                  | Комплексный               | 1ч. | Научатся:<br>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции                                      | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                 | Текущий |  |
| 13. |  |  | <b>Подвижные игры 12 ч.</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Инструктаж ТБ. | Изучение нового материала | 1ч. | Научатся:<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями | <b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.   | Текущий |  |
| 14. |  |  | Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»                                                        | Комплексный               | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега                                               | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.        | Текущий |  |
| 15. |  |  | Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»                                                        | Комплексный               | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега                                               | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 16. |  |  | ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба –90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра                                                                     | Комплексный               | 1ч. | Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата;                           | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в дей-                                                                                                                                     | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                          |             |     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |  |
|-----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                          |             |     | - соблюдать правила взаимодействия с игроками                                                                                                                            | ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                                                                                                         |         |  |
| 17. |  |  | ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра                     | Комплексный | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                                                            | Текущий |  |
| 18. |  |  | Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»    | Комплексный | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками                                             | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 19. |  |  | Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.                                       | Комплексный | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега                                                                                               | <b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.    | Текущий |  |
| 20. |  |  | ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | Комплексный | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;<br>- организовывать и проводить подвижные игры                                               | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                     | Текущий |  |
| 21. |  |  | ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра               | Комплексный | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега<br>- выполнять упражнения для                                                                 | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.                                                                                                                                                                                  | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                                     |                           |     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |  |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  | «День и ночь»                                                                                                                                                       |                           |     | развития выносливости.                                                                                                                                                              | <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                                                                                                                                                   |         |  |
| 22. |  |  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50м, ходьба – 100м</i> ). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости                                      | Комплексный               | 1ч. | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;<br>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями   | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                                                 | Текущий |  |
| 23. |  |  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50м, ходьба – 100м</i> ). Подвижная игра «Хитрая лиса». ОРУ. Развитие выносливости.                                            |                           | 1ч. | <b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;<br>-развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы. <b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.                                                                                                 | Текущий |  |
| 24. |  |  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50м, ходьба – 100м</i> ). Подвижная игра «Хитрая лиса». ОРУ. Развитие выносливости.                                            | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;<br>-развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                     | Текущий |  |
| 25. |  |  | <b>Гимнастика 18 ч.</b> Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра. | Изучение нового материала | 1ч. | <b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;<br>-развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 26. |  |  | Размыкание и смыкание. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координации. Название                                         | Комплексный               | 1ч. | Научатся:<br>- выполнять организующие строевые команды и приемы;<br>- выполнять акробатические                                                                                      | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно                                                                                                                                                                                  | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                                 |              |     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |  |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  | основных гимнастических снарядов.                                                                                                                               |              |     | упражнения;                                                                                                                                                                                                                        | воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                                                                                                    |         |  |
| 27. |  |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координации         | Совершенство | 1ч. | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд; -организовывать и проводить подвижные игры                                     | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.                         | Текущий |  |
| 28. |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координации | Совершенство | 1ч. | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. | Текущий |  |
| 29. |  |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис и лежачий. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра. Развитие силовых способностей             | Совершенство | 1ч. | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.           | Текущий |  |
| 30. |  |  | Передвижение в колонне по одному                                                                                                                                | Совершенство | 1ч. | Научатся: - выполнять                                                                                                                                                                                                              | <b>Познавательные:</b> используют общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                   |                           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |  |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  | по указанным ориентирам. Вис лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Игра. Развитие силовых способностей.                         | нствован<br>ие            |     | организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры-соблюдать правила поведения во время занятий физ-культурой | приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                             |         |  |
| 31. |  |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра. Развитие силовых способностей. | Комплек<br>сный           | 1ч. | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры                                      | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Теку-   |  |
| 32. |  |  | Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии на гимна. скамейке. Игра. Развития координационных способностей                            | Комплек<br>сный           | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>-выполнять вис стоя и лёжа;<br>- оценивать дистанцию и интервал в строю;<br>выполнять упражнения с гимнастической палкой.                                                                                                                           | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями;<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                               | Текущий |  |
| 33. |  |  | Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии на гимна. скамейке. Игра. Развитие координационных способностей                            | Соверше<br>нствован<br>ия | 1ч. | <b>Научатся:</b> -выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. - выполнять упражнения по образцу учителя и показу                                                                                   | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной                                                                                                                               | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                |                   |     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |  |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                |                   |     | лучших учеников.                                                                                                                                                                                                                             | деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |
| 34. |  |  | Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии на гимнастической скамейке. Игра. Развитие координационных способностей | Совершенствование | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>-выполнять вис стоя и лёжа;<br>-оценивать дистанцию и интервал в строю;<br>-выполнять упражнения с гимнастической палкой.<br>выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников                            | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| 35. |  |  | Стр. Упр. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через гимнастическую скамейку. Игра. Развитие силы          | Совершенствование | 1ч. | <b>Научатся:</b> выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.<br>- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.                       | Текущий |  |
| 36. |  |  | ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Прыжки со скакалкой. Игра. Развитие силовых способностей.    |                   | 1ч. | <b>Научатся:</b> выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.                            | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; осуществляют поиск необходимой информации.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                                        | Текущий |  |
| 37. |  |  | ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Прыжки со скакалкой. Игра. Развитие силовых способностей.    | Комплексный       | 1ч. | <b>Научатся:</b> выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять технически правильно прямой хват;                                                               | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию;                                                                                                                                                                                | Текущий |  |



|     |  |  |                                                                                                                                                        |                           |     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |  |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                                        |                           |     | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма                                                                                                                        | договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |  |
| 38. |  |  | ОРУ в движении. Подтягивание. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Прыжок. Игра. Развитие силовых способностей. | Изучение нового материала | 1ч. | Научатся:<br>выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;<br>выполнять различные виды перелезаний;<br>соблюдать правила безопасности                           | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| 39. |  |  | ОРУ в движении. Подтягивание. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Прыжок. Игра. Развитие силовых способностей. | Совершенствование         | 1ч. | Научатся:<br>выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;<br>соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.<br><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.                                                                                | Текущий |  |
| 40. |  |  | ОРУ в движении. Подтягивание. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Прыжок. Игра. Развитие силовых способностей. | Комплексный               | 1ч. | Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;<br>соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  | <b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;<br><b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять учебную задачу<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                | Текущий |  |
| 41. |  |  | ОРУ со скакалкой. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                       | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b> - выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;<br>соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу        | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему                                                                                                                                                                                           | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                             |                           |     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |  |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                             |                           |     | учителя и показу лучших учеников;                                                                                                                                                                            | решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |  |
| 42. |  |  | ОРУ с гимнастической палкой. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                  | комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b> выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;        | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> -принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                                                     | Текущий |  |
| 43. |  |  | <b>Подвижные игры 6 ч..</b> ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Изучение нового материала | 1ч. | <b>Научатся:</b> выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;        | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 44  |  |  | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                 | Комплексный               | 1ч. | Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; соблюдать требования техники безопасности организовывать и проводить подвижные игры; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                              | Текущий |  |
| 45. |  |  | ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                           | Совершенствование         | 1ч. | Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники                                                                                                         | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают                                                                                                                                                                                                                        | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                |                                      |     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |  |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                |                                      |     | безопасности –<br>- бережно обращаться с<br>инвентарём и оборудованием.                                                                                                             | правильность выполнения действия;<br>адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь<br>для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |  |
| 46. |  |  | ОРУ в движении. Эстафеты.<br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей        | Совершенство<br>вания                | 1ч. | Научатся:<br>взаимодействовать со<br>сверстниками в совместных<br>действиях команды;<br>регулировать физическую<br>нагрузку во время участия в<br>эстафетах.                        | <b>Познавательные:</b> понимать и<br>принимать цели, сформулированные<br>учителем;<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия<br>в соответствии с поставленной задачей и<br>условиями ее реализации; оценивают<br>правильность выполнения действия;<br>адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь<br>для регуляции своего действия.                                                                                                      | Текущий |  |
| 47. |  |  | ОРУ в движении. Эстафеты.<br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей        | Комплек<br>сный                      | 1ч. | Научатся:<br>- организовывать и проводить<br>подвижные игры со<br>сверстниками; -соблюдать<br>требования техники<br>безопасности.<br>.                                              | <b>Познавательные:</b> используют общие<br>приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия<br>в соответствии с поставленной задачей и<br>условиями ее реализации; оценивают<br>правильность выполнения действия;<br>адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь<br>для регуляции своего действия.                                                                                                           | Текущий |  |
| 48. |  |  | ОРУ с мячом. Игры. Развитие<br>скоростно-силовых способностей.                 | Совершенство<br>вания                | 1ч. | Научатся:<br>давать характеристику<br>спортивных игр с мячом;<br>соблюдать правила поведения<br>и предупреждения<br>травматизма во время заня-<br>тий физическими упражне-<br>ниями | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют<br>проблемы; ориентируются в<br>разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в<br>соответствии с поставленной задачей и<br>условиями ее реализации; используют<br>установленные правила в контроле<br>способа решения. <b>Коммуникативные:</b><br>ориентируются на позицию партнера в<br>общении и взаимодействии;<br>договариваются о распределении<br>функций и ролей в совместной<br>деятельности. | Текущий |  |
| 49. |  |  | <b>Лыжная подготовка 21 ч</b><br>Инструктаж ТБ на уроках лыжной<br>подготовки. | Изучени<br>е нового<br>материа<br>ла | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, передвигаться на<br>лыжах, давать харак-<br>теристику выполненным<br>движениям                                                        | <b>Познавательные:</b> самостоятельно<br>выделяют и формулируют цели и<br>способы их осуществления.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют<br>учебную задачу при выполнении<br>упражнений и участия в игре; принимают                                                                                                                                                                                                                                                         | Текущий |  |

|     |  |  |                                                              |            |     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |  |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                              |            |     |                                                                                                                  | инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                                                                                                                                                                       |         |  |
| 50. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | Совершения | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                    | Текущий |  |
| 51. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | Совершения | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей | Текущий |  |
| 52. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | Совершения | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                           | Текущий |  |
| 53. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками              | Совершения | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на                                                    | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Текущий |  |

|     |  |  |                                                     |                           |     |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |  |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------|---------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                     | нствован<br>ия            |     | лыжах, давать харак-<br>теристику выполненным<br>движениям                                                                  | в соответствии с поставленной задачей и<br>условиями ее реализации; оценивают<br>правильность выполнения действия;<br>адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь<br>для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                            |         |  |
| 54. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим<br>шагом с палками  | Соверше<br>нствован<br>ия | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на<br>лыжах, давать харак-<br>теристику выполненным<br>движениям | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют<br>проблемы; ориентируются в<br>разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в<br>соответствии с поставленной задачей и<br>условиями ее реализации; используют<br>установленные правила в контроле<br>способа решения. <b>Коммуникативные:</b><br>ориентируются на позицию партнера в<br>общении и взаимодействии;<br>договариваются о распределении<br>функций и ролей в совместной<br>деятельности. | Текущий |  |
| 55. |  |  | Передвижение на лыжах<br>скользящим шагом с палками | Соверше<br>нствован<br>ия | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на<br>лыжах, давать харак-<br>теристику выполненным<br>движениям | <b>Познавательные:</b> самостоятельно<br>выделяют и формулируют<br>познавательные цели. <b>Регулятивные:</b><br>вносят необходимые коррективы в дей-<br>ствие после его завершения на основе его<br>оценки и учета характера сделанных<br>ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают<br>вопросы; контролируют действия<br>партнера; договариваются и приходят к<br>общему решению в совместной<br>деятельности.                                                                          | Текущий |  |
| 56. |  |  | Передвижение на лыжах<br>скользящим шагом с палками | Комплек<br>сный           | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на<br>лыжах, давать харак-<br>теристику выполненным<br>движениям | <b>Познавательные:</b> используют общие<br>приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия<br>в соответствии с поставленной задачей и<br>условиями ее реализации; оценивают<br>правильность выполнения действия;<br>адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь<br>для регуляции своего действия.                                                                                                           | Текущий |  |
| 57. |  |  | Повороты с переступанием. Игра<br>«Старт шеренгами» | Соверше<br>нствован<br>ия | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на                                                               | <b>Познавательные:</b> самостоятельно<br>выделяют и формулируют цели и<br>способы их осуществления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Текущий |  |

|     |  |  |                                               |              |     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |  |
|-----|--|--|-----------------------------------------------|--------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                               |              |     | лыжах, давать характеристику выполненным движениям                                                               | <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии                                                                                   |         |  |
| 58. |  |  | Игра «Чьи лыжи быстрее»                       | Совершенство | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 59. |  |  | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник» | Комплексный  | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | Текущий |  |
| 60. |  |  | Эстафеты на лыжах                             | Совершенство | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют                                                                                                                                                   |         |  |

|     |  |  |                                 |                                 |     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |  |
|-----|--|--|---------------------------------|---------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                 |                                 |     |                                                                                                                  | собственное мнение и позицию;<br>договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |  |
| 61. |  |  | Подъемы и спуски под уклон      | Совершенство<br>вания           | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 62. |  |  | Передвижение на лыжах до 1 км   | Изучение<br>нового<br>материала | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                          | Текущий |  |
| 63. |  |  | Игра «Охотники и утки на лыжах» | Комплексный                     | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                  | Текущий |  |
| 64. |  |  | Игра «Дружные пары»             | Комплексный                     | 1ч. | Научатся:                                                                                                        | <b>Познавательные:</b> используют общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Текущий |  |

|     |  |  |                                                          |             |     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |  |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------|-------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                          | сний        |     | Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям              | приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                                 |         |  |
| 65. |  |  | Передвижение на лыжах до 1 км                            | Комплексный | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| 66. |  |  | Подъемы и спуски под уклон                               | Комплексный | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                         | Текущий |  |
| 67. |  |  | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке | Комплексный | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                         | Текущий |  |
| 68. |  |  | Торможение. Игра «Быстрый лыжник»                        | Комплексный | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, предвигаться на                                                    | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий |  |



|     |  |  |                                                                                                                                                            |                           |     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |  |
|-----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                                            |                           |     | лыжах, давать характеристику выполненным движениям                                                                                                                                                   | <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.                                                                                                            |         |  |
| 69. |  |  | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                         | Комплексный               | 1ч. | Научатся:<br>Соблюдать правила ТБ;<br>Стоять, передвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям                                                                                    | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | Текущий |  |
| 70. |  |  | <b>Игры с элементами баскетбола 8 ч.</b> Инструктаж по ТБ. .ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).. | Изучение нового материала | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 71. |  |  | ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра. Развитие координационных способностей                    | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата                                                                               | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь                                                                                                                              | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                                 |             |     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |  |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                                                 |             |     |                                                                                                                                                                                                                                                  | для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |  |
| 72. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей                        | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | Текущий |  |
| 73. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей         | Комплексный | 1ч. | - технически правильно выполнять бросок мяча;<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;- соблюдать правила взаимодействия с игроками.                                                 | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | Текущий |  |
| 74. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей         | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата;<br>- выполнять ведение мяча на месте и в движении.                                                                       | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 75. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол». Развитие координации. | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом                                                  | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь                                                                                                                              | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                 |                           |     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |  |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                                                                 |                           |     | - соблюдать правила взаимодействия с игроками                                                                                                                                                                                                    | для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |  |
| 76. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол». Развитие координации.                 | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                                   | Текущий |  |
| 77. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол». Развитие координации.                 | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                            | Текущий |  |
| 78. |  |  | <b>Игры с элементами волейбола 8 ч.</b><br>Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Понятия о игре волейбол. | Изучения нового материала | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| 79. |  |  | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Правила игры «Пионербол».                                           | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;                                                                                                                                                     | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                               |             |     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |  |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  | Развитие координации.                                                                                                                         |             |     | - взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом                                                                                                                                                                                 | <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.                                                                                                         |         |  |
| 80. |  |  | Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Правила игры «Пионербол». Развитие координации.     | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;<br>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                | Текущий |  |
| 81. |  |  | Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Правила игры «Пионербол». Развитие координации.     | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;<br>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.<br>Соблюдать правила взаимодействия с игроками  | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| 82. |  |  | Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Комплексный | 1ч. | - <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;<br>-отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом;                                                                                    | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно                                                                                                                                                                                                | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                               |             |     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |  |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                               |             |     | -выполнять остановку прыжком.<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками                                                                                                                                                                 | воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |  |
| 83. |  |  | Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Комплексный | 1ч. | - <b>Научатся:</b><br>-технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;<br>-отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом;<br>-выполнять остановку прыжком.<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками  | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.       | Текущий |  |
| 84. |  |  | Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 85. |  |  | Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                |                           |     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |  |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 86. |  |  | <b>Кроссовая подготовка 6 ч..</b><br>Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50м, ходьба – 100м</i> ). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости | Изучение нового материала | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>-равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега;<br>-- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                  | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                         | Текущий |  |
| 87. |  |  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50м, ходьба – 100м</i> ). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.                                                       | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики;<br>- проходить полосу препятствий.                                                                                                       | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы;<br>ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 88. |  |  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 50 м, ходьба -100 м</i> ). ОРУ. Преодоление препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.                                                 | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>-самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;<br>-организовывать и проводить подвижные игры;<br>-равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий. | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                         | Текущий |  |
| 89. |  |  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50м, ходьба – 100м</i> ). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.                                                       | Комплексный               | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время заня-                                                                                                                                    | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                                                  |             |     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |  |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                                                                                                                                  |             |     | тий физическими упражнениями                                                                                                                                                                    | условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |  |
| 90. |  |  | Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.                  | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- выполнять легкоатлетические упражнения;<br>- распределять свои силы во время бега .                                                                                       | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 91. |  |  | ОРУ. Бег 1000м.чередую с ходьбой Игра. Развитие выносливости.                                                                    | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- проходить полосу препятствий;<br>- равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге;<br>-развивать выносливость различными способами.                                 | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.    | Текущий |  |
| 92. |  |  | Легкая атлетика 11 ч.. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег и беговые упр. Бег 30 м. Встречная эстафета. Развитие скорости. | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.<br>- равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без остановки. | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | Текущий |  |

|     |  |  |                                                                                                  |             |     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |  |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 93. |  |  | ОРУ. Высокий старт. Бег и беговые упр. Бег 30 м. Встречная эстафета. Развитие скорости           | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>-самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;<br>-выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования;<br>- равномерно распределять свои силы во время бега . | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                      | Текущий |  |
| 94. |  |  | ОРУ. Высокий старт. Бег и беговые упр. Бег 30 м.Круговая эстафета. Развитие скорости             | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения;<br>- равномерно распределять свои силы во время бега .                                              | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                      | Текущий |  |
| 95. |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега. Челночный бег. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | 1ч. | Научатся:<br>- выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования;<br>- равномерно распределять свои силы во время бега .                                                             | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                             | Текущий |  |
| 96. |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега. Челночный бег. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- выполнять упражнения для развития скоростных качеств;<br>-грамотно использовать технику высокого старта при выполнении бега;<br>- выполнять бег на 60 метров,           | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |



|     |  |  |                                                                                                                    |             |     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |  |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 97. |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега. Челночный бег. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления<br>-выполнять технически правильно челночный бег.                      | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                             | Текущий |  |
| 98. |  |  | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>-технически правильно выполнять прыжки разными способами; -выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления;            | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                     | Текущий |  |
| 99. |  |  | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>-выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;<br>-технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления; | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                              | Текущий |  |
| 100 |  |  | Эстафетный бег                                                                                                     | Комплексный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет.                            | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы;<br>ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способ решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Текущий |  |

|     |  |  |                |                 |     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |  |
|-----|--|--|----------------|-----------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|     |  |  |                |                 |     |                                                                                                                                              | пределении функций и ролей в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |  |
| 101 |  |  | Эстафетный бег | Комплек<br>сный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет. | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий |  |
| 102 |  |  | Эстафетный бег | Комплек<br>сный | 1ч. | <b>Научатся:</b><br>- правильно передавать эстафету в различных ситуациях;<br>- организовывать и проводить подвижные игры                    | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.          | Текущий |  |

## Лист корректировки рабочей программы

Предмет: физическая культура

Класс: 4 Б

Учитель: Андреева Е. С.

2021 /2022 учебный год

[illegible]«          »                                  20      

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34

---

«        » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34

---

«          »                                  20      

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34

---

«      » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34

---